

50 分間マンツーマンサポート

# 目的別パーソナルトレーニング

内容	1 回 50 分	料金	通常 <del>5500 円</del> 3,850 (税込) 円
----	----------	----	--------------------------------------

## ●ファーストパーソナル

- ✓ フィットネスクラブに通うのがはじめての方
- ✓ 何からはじめたら良いのか分からない方

## ●マッスルパーソナル

- ✓ ボディメイクで明確な目標のある方
- ✓ 筋肉量を増やしたい方

## ●ダイエットパーソナル

- ✓ ダイエットで明確な目標がある方
- ✓ 脂肪量を減らしたい方

## ●コンディショニングパーソナル

- ✓ 運動不足を解消したい方
- ✓ 身体の不調を改善したい方

## 1) 測定&カウンセリング

体脂肪量・筋肉量・などを測定します。現在のご自身の身体がどのような状況なのかをチェックし、目的や目標などを伺わせていただきます。



## 2) オリジナルメニュー作成

お客様の目的に合わせたオリジナルのトレーニングメニューを作成致します。



トレーニングは目的に応じて、種目や回数  
負荷の設定が違ってきます。自分にあった  
やり方で行うと**確実に効果が出ます！**



必要なトレーニングを選んでメニューを作成  
致しますので、**短時間で効率の良いトレーニングができます！**



トレーニングメニューは**3ヶ月分**をお渡し！  
以降の相談はもちろん無料です！

## 3) トレーニング指導

マシンのセッティングからフォームの確認を行い、正しい負荷設定を行います。



身長だけでなく、身体の柔軟性などに  
応じてマシンのセッティングは変わってきます。  
正しいセッティングをする事で**確実に筋肉  
に利かせるようになります。**



正しいフォームで、効果的な重さを一緒に  
確認していく事で**安全に利用できます！**